

令和6年11月 学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだて	体をつくるものとなる食品						体の弱さを整える食品						エネルギーのもとになる食品						その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
		1群		2群		3群		4群		5群		6群										
		たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質												
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂															
1 (金)	主食	はちみつパン						はちみつパン														
	主菜	鶏肉のマスタードマヨ焼き	鶏肉				にんにく たまねぎ	しょうが	★パン粉	ノンエッグマヨネーズ	油	★粒マスタード	こしょう			小 中	659 803	2.8 3.5				
	副菜	フレンチサラダ	まぐろ			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	きゅうり とうもろこし		油	酢	塩	こしょう								
	他	麦ときのこのスープ				ほうれん草 チンゲン菜	にんじん パセリ	たまねぎ	しめじ マッシュルーム	大麦		チキンガラスープ	塩	こしょう								
	他	牛乳		牛乳																		
5 (火)	主食	米パン						米パン														
	主菜	さつまいもシチュー	鶏肉	牛乳	粉チーズ	ほうれん草	にんじん	たまねぎ	しめじ	さつまいも	マカロニ 小麦粉	豆乳バター	塩	こしょう	野菜ブイヨン		小 中	726 891	2.4 3.0			
	副菜	ごまドレッシングサラダ	ハム	ごまの日		ブロッコリー	にんじん	キャベツ	とうもろこし	砂糖	ごま	ごま油	★オイスターソース	酢	しょうゆ							
	他	りんごゼリー								★りんごゼリー												
	他	牛乳		牛乳																		
6 (水)	主食	ごはん						ごはん														
	主菜	さわらの西京焼き	★さわら西京焼き																			
	副菜	しょうがあげ				にんじん	キャベツ	もやし しょうが					しょうゆ			小 中	624 771	1.7 2.0				
	他	豚汁	豚肉	豆腐	みそ	にんじん	大根 長ねぎ	ごぼう	じゃがいも	こんにゃく	油	混合だし										
	他	牛乳		牛乳																		
7 (木)	主食	ごはん						ごはん														
	主菜	しゅうまい	★しゅうまい																			
	副菜	くらげの中華あえ	★中華くらげ			にんじん	キャベツ	切干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	ごま油	油	しょうゆ	酢		小 中	631 812	2.2 2.8				
	他	春雨スープ	豆腐			チンゲン菜	もやし	たけのこ しいたけ	春雨	油		しょうゆ	チキンガラスープ	塩	こしょう							
	他	牛乳		牛乳																		
8 (金)	主食	ミルクパン						ミルクパン														
	主菜	カマンベールチーズコロッケ		★カマンベールチーズ コロッケ						油												
	副菜	ごぼうサラダ	ハム	みそ	いい塩の日献立	にんじん	キャベツ	きゅうり ごぼう	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	みりん				小 中	674 821	2.9 3.6				
	他	じゃがいもとコーンのスープ				ほうれん草	パセリ	たまねぎ	とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも		野菜ブイヨン	塩	こしょう								
	他	牛乳		牛乳																		
11 (月)	主食	ごはん						ごはん														
	主菜	さんまの香味ソースがけ	★さんまでん粉付き	もやしの日		にんにく	しょうが 長ねぎ	砂糖	ごま油	油	しょうゆ	酢				小 中	698 868	2.0 2.3				
	副菜	にらともやしのあえもの				にんじん	にら	もやし	三温糖	ごま油		しょうゆ										
	他	さつまいものみそ汁	みそ			ほうれん草	にんじん	しいたけ	大根 長ねぎ	さつまいも		混合だし										
	他	牛乳		牛乳																		
12 (火)	主食	ソフトメン						ソフトメン														
	主菜	わかめうどん汁	鶏肉	油揚げ	わかめ	にんじん	小松菜	しいたけ	大根 長ねぎ			混合だし	しょうゆ	塩 酒	みりん		小 中	678 875	3.2 3.9			
	副菜	切干し大根のサラダ	ハム			にんじん	切干し大根	もやし きゅうり	砂糖	ごま油		しょうゆ	酢	一味唐辛子								
	他	手作りブルーベリー蒸しパン		牛乳			ブルーベリー	★ホットケーキミックス														
	他	牛乳		牛乳																		
14 (木)	主食	ごはん						ごはん														
	主菜	親子煮	鶏肉	卵		にんじん	たまねぎ	グリンピース	じゃがいも	しらたき 砂糖	油	しょうゆ	みりん			小 中	629 777	1.9 2.2				
	副菜	ピリ辛あえ				ブロッコリー	にんじん	きゅうり	キャベツ とうもろこし	にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ	酢	塩	一味唐辛子						
	他	牛乳		牛乳																		
	他	牛乳		牛乳																		
15 (金)	主食	はちみつパン						はちみつパン														
	主菜	ハンバーグトマトソース	★ハンバーグ			トマト	たまねぎ		砂糖	油	★ウスターソース	赤ワイン クチャップ	野菜ブイヨン			小 中	724 886	3.0 3.6				
	副菜	さつまいものサラダ				にんじん	たまねぎ	きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	塩	こしょう										
	他	野菜スープ	ベーコン			ほうれん草	にんじん	白菜	えのきだけ とうもろこし			野菜ブイヨン	塩	こしょう								
	他	牛乳		牛乳																		

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

茨城町の食材は、米・にら・ごぼう・大根・パセリです。
ひめ丸くんウィークの茨城町の食材は、たまねぎ・にら・にんじん・長ねぎ・白菜・ほうれん草・さつまいも・じゃがいも・キャベツ・小松菜・赤ピーマン・ごぼう・大根・パセリです。
茨城県の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・さつまいも・にんじん・長ねぎです。



茨城町のマスコットの ひめ丸くん です。
ひめ丸くんのマークが付いている食材は 茨城町産 です。

☆海藻類（ひじき・わかめ・青のり等）小魚類（しらす・ちりめんじゃこ等）は、えび・かにを食べているか、えび・かにが混ざる漁場で採取しています。

茨城町学校給食共同調理場

日 (曜)		こんだて		体の中での主なはたらき						エネルギー (kcal)		食塩 相当量 (g)	
				体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品					
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質				
				魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
18 (月)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	さばのにらソース	さば		にら	しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒				
	副菜	おひたし			ほうれん草 にんじん	白菜			しょうゆ				
		がめ煮	鶏肉		にんじん	れんこん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	里いも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん				
	他	牛乳		牛乳									
19 (火)	主食	米パン						米パン					
	主菜	茨城ボークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ れんこん	じゃがいも さつまいも 砂糖	油	クチャップ ★ウスターソース 塩				
	副菜	ガーリックドレッシングサラダ	鶏肉		小松菜 赤ピーマン	キャベツ しょうが たまねぎ		油	しょうゆ みりん 塩				
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト									
		牛乳		牛乳									
20 (水)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	鶏肉のカレーあげ	鶏肉			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 カレー粉				
	副菜	のりチーズあえ		★のり チーズ	ほうれん草 にんじん	もやし			酢 しょうゆ				
		美だくさん汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 長ねぎ		油	混合だし				
	他	牛乳		牛乳									
21 (木)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	豚肉とにらのそぼろいため	豚肉 大豆 みそ		にら	にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 一徳造辛子				
	副菜	おかかあえ	かつお節		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ			大根 長ねぎ	ごぼう こんにゃく じゃがいも	ごま油	混合だし				
	他	牛乳		牛乳									
22 (金)	主食	ドッグパン						ドッグパン					
	主菜	ボークチャップ焼き	豚肉		トマト	しょうが たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖	油	クチャップ 酒 酢 塩 ★ウスターソース チリパウダー				
	副菜	こふさいも			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう				
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	えのきだけ 白菜 たまねぎ		油	野菜ブイヨン 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳									
25 (月)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	納豆	★納豆										
	副菜	煮合い	鶏肉 油揚げ		にんじん	れんこん しいたけ	ごぼう しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酢 塩				
		けんちん汁	豆腐		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ しめじ	里いも	油	混合だし しょうゆ 酒 みりん 塩				
	他	牛乳		牛乳									
26 (火)	主食	ソフトメン						ソフトメン					
	主菜	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	しいたけ 大根 長ねぎ		油	混合だし しょうゆ みりん 塩				
	副菜	ごまじょうゆあえ	ハム			キャベツ きゅうり 白菜		ごま油 ごま	しょうゆ				
	他	焼きいも					焼きいも						
		牛乳		牛乳									
27 (水)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	手作りチキンカツ	鶏肉		トマト	たまねぎ	小麦粉 ★パン粉 砂糖	油	★ウスターソース 赤ワイン クチャップ				
	副菜	キャベツと小松菜のあえもの			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油	しょうゆ 酢				
		豆乳みそ汁	厚揚げ 豆乳 みそ		ほうれん草 にんじん	白菜 ごぼう 長ねぎ			混合だし				
	他	牛乳		牛乳									
28 (木)	主食	麦ごはん						麦ごはん					
	主菜	ボークきのこカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく フルーツ マッシュルーム しめじ	じゃがいも	油	★カレー粉 ★中濃ソース ガラムマサラ カレー粉				
	副菜	海そうサラダ		★海藻ミックス		キャベツ きゅうり	こんにゃく	ごま ごま油	しょうゆ 酢				
	他	牛乳		牛乳									
29 (金)	主食	ミルクパン						ミルクパン					
	主菜	鮭のレモンソースがけ	★鮭でん粉付き			レモン	砂糖	油	しょうゆ 酒				
	副菜	カラフルビーンズサラダ	★ミックスビーンズ 鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	からし粉 しょうゆ 塩				
		ほうれん草と卵のスープ	卵		ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきだけ			チキンガラスープ 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳									